

Jadłospisy 18.03-24.03.2024 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH

| Jadłospisy 18.03-24.03.2024 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH | | | | | | | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | DIETA PODSTAWOWA (1) | DIETA ŁATWOSTRAWNA (2) | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3) | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4) | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6) | DIETA PĄPKOWATA (12) | DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2) | DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIAŻY LUB LAKTACJI (C1) | DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIAŻY LUB LAKTACJI (C2) | |
| 18.03.2024r. PONIEDZIAEK | ŚNIADANIE | Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Jajko na twardo 25 g (<i>JAJ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Miód 25 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) |
| | II ŚNIAD. | Jabłko 150 g | Jabłko 150 g | Jabłko gotowane 150 g | Jabłko gotowane 150 g | Jabłko 150 g Migdały 30 g (<i>ORZ</i>) | | Jabłko 150 g | Jabłko 150 g (<i>ORZ</i>) | Jabłko 150 g Migdały 30 g (<i>ORZ</i>) |
| | OBIAŁ | Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Ryż biały 60 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</i>) | Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Ryż biały 60 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</i>) | Zupa jarzynowa z mrożonych woszczynny z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 230 g (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Ryż biały 60 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</i>) | Zupa jarzynowa z mrożonych woszczynny z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 230 g (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Ryż biały 60 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</i>) | Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Ryż brązowy 30 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</i>) | Zupa jarzynowa z mrożonych woszczynny z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Ryż biały 60 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</i>) | Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 350 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 215 g (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Ryż biały 30 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</i>) | Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Ryż biały 60 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</i>) | Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Ryż biały 60 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</i>) |
| | KOLACJA | Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Herbata czarna 250 ml Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) |
| POŚNIEK NOCNY | Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>) | Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>) | Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>) | Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>) | Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>) Platki owsiane górskie 20 g (<i>GLU OW</i>) | Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>) | Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>) | Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>) | Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>) | |
| | Wskaźniki odżywcze: E: 2083 kcal; B: 91,1 g; T: 59,4 g; Kw. tł. nasy.: 29,3 g; W: 282,1 g; W tym cukry: 81,8 g; Bł: 26,5 g Sól: 4,1 g Ener. z B: 17,5 %; Ener. z T: 25,7 %; Ener. z W: 56,7 %; Ener. z Bł.: 5,09 %; WW: 28,2; K: 3110,5 | Wskaźniki odżywcze: E: 2083 kcal; B: 91,1 g; T: 59,4 g; Kw. tł. nasy.: 29,3 g; W: 282,1 g; W tym cukry: 81,8 g; Bł: 26,5 g Sól: 4,1 g Ener. z B: 17,5 %; Ener. z T: 25,7 %; Ener. z W: 56,7 %; Ener. z Bł.: 5,09 %; WW: 28,2; K: 3110,5 | Wskaźniki odżywcze: E: 2084 kcal; B: 107,4 g; T: 60,3 g; Kw. tł. nasy.: 29,2 g; W: 269 g; Bł: 17,3 g Sól: 5,1 g; Ener. z B: 20,6 %; Ener. z T: 26 %; Ener. z W: 53,3 %; Ener. z Bł.: 3,31 %; WW: 26,7; K: 2953 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 2084 kcal; B: 107,4 g; T: 60,3 g; Kw. tł. nasy.: 29,2 g; W: 269 g; Bł: 17,3 g Sól: 5,1 g; Ener. z B: 20,6 %; Ener. z T: 26 %; Ener. z W: 53,3 %; Ener. z Bł.: 3,31 %; WW: 26,7; K: 2953 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 1687 kcal; B: 87,6 g; T: 69,8 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; W: 162,4 g; W tym cukry: 42,1 g; Bł: 30 g Sól: 3,3 g; Ener. z B: 20,6 %; Ener. z T: 37,2 %; Ener. z W: 42,1 %; Ener. z Bł.: 7,05 %; WW: 16,2; K: 3105,3 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 2079 kcal; B: 106,9 g; T: 62,5 g; Kw. tł. nasy.: 29,1 g; W: 264,3 g; W tym cukry: 62,3 g; Bł: 13,7 g Sól: 5,7 g; Ener. z B: 20,6 %; Ener. z T: 27,1 %; Ener. z W: 52,1 %; Ener. z Bł.: 2,64 %; WW: 26,3; K: 2571 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 1791 kcal; B: 82,6 g; T: 57,7 g; Kw. tł. nasy.: 28,5 g; W: 224,3 g; W tym cukry: 82,3 g; Bł: 22,8 g Sól: 3,2 g; Ener. z B: 18,4 %; Ener. z T: 29 %; Ener. z W: 52,6 %; Ener. z Bł.: 5,07 %; WW: 22,5; K: 2887,3 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 2264 kcal; B: 97,1 g; T: 75 g; Kw. tł. nasy.: 30,7 g; W: 284,4 g; W tym cukry: 83,1 g; Bł: 30,4 g Sól: 4,1 g Ener. z B: 17,2 %; Ener. z T: 29,8 %; Ener. z W: 52,9 %; Ener. z Bł.: 5,38 %; WW: 28,4; K: 3343,9 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 2264 kcal; B: 97,1 g; T: 75 g; Kw. tł. nasy.: 30,7 g; W: 284,4 g; W tym cukry: 83,1 g; Bł: 30,4 g Sól: 4,1 g Ener. z B: 17,2 %; Ener. z T: 29,8 %; Ener. z W: 52,9 %; Ener. z Bł.: 5,38 %; WW: 28,4; K: 3343,9 mg | |

| | DIETA PODSTAWOWA (1) | DIETA ŁATWOSTRAWNA (2) | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3) | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4) | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6) | DIETA PĄPKOWATA (12) | DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2) | DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1) | DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2) | |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19.03.2024r.- WTOREK | ŚNIADANIE | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kakao z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Dżem 25 g Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kakao z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Dżem 25 g Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Serek naturalny do smarowania 50 g (<i>MLE</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połudwica sopočka 20 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Serek naturalny do smarowania 50 g (<i>MLE</i>) Dżem 25 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kakao z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Bułka pszenna 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kakao z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Dżem 25 g Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kakao z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Dżem 25 g Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) |
| | LIŚNIAD. | Mandarynka 100 g | Mandarynka 100 g | Banan 120 g | Banan 120 g | Mandarynka 100 g Orzechy nerkowca 30 g (<i>ORZ</i>) | | Budyń z sokiem 250 g (<i>MLE</i>) | Mandarynka 100 g Orzechy nerkowca 30 g (<i>ORZ</i>) | Mandarynka 100 g Orzechy nerkowca 30 g (<i>ORZ</i>) |
| | OBIAD | Zupa pomidorowa z makaronem i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (<i>MLE</i>) Szyneł mielony smażony z wieprzowiny 90 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Fasolka szparagowa gotowana 60 g | Zupa pomidorowa z makaronem i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (<i>MLE</i>) Sos pietruszkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Marchew gotowana 60 g | Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos pietruszkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Marchew gotowana 60 g | Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos pietruszkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Marchew gotowana 60 g | Zupa pomidorowa z makaronem i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (<i>MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Sos pietruszkowy 80 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Fasolka szparagowa gotowana 60 g | Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos pietruszkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Marchew gotowana 60 g | Zupa pomidorowa z makaronem i zieleciną 350 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (<i>MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Sos pietruszkowy 80 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Fasolka szparagowa gotowana 60 g | Zupa pomidorowa z makaronem i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (<i>MLE</i>) Szyneł mielony smażony z wieprzowiny 90 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Fasolka szparagowa gotowana 60 g | Zupa pomidorowa z makaronem i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (<i>MLE</i>) Sos pietruszkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Fasolka szparagowa gotowana 60 g |
| | KOLACJA | Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z majonezem 250 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</i>) Kielbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</i>) Kielbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Kielbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z włoszczyzny z jogurtem naturalnym 250 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Kielbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 125 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</i>) Kielbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Masło 82% 10 g (<i>MLE</i>) | Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z włoszczyzny z jogurtem naturalnym 250 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Kielbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</i>) Kielbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Masło 82% 10 g (<i>MLE</i>) | Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z majonezem 250 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</i>) Kielbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</i>) Kielbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) |
| POSIŁEK NOCNY | Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>) | Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>) | Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>) | Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>) | Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>) Płatki owsiane górskie 20 g (<i>GLU OW</i>) | Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>) | Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>) | Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>) | Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>) | |
| | Wskaźniki odżywcze: E: 2014 kcal; B: 68 g; T: 72,7 g; Kw. tł. nasy.: 26,9 g; W: 261,2 g; W tym cukry: 80,4 g; Bł: 29,5 g; Sól: 4,2 g Ener. z B: 13,5 %; Ener. z T: 32,5 %; Ener. z W: 54,8 %; Ener. z Bł.: 5,85 %; WW: 26,1; K: 4161,9 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 1951 kcal; B: 70 g; T: 60,2 g; Kw. tł. nasy.: 25,4 g; W: 272,7 g; W tym cukry: 82 g; Bł: 29,9 g; Sól: 6,1 g Ener. z B: 14,4 %; Ener. z T: 27,8 %; Ener. z W: 59 %; Ener. z Bł.: 6,15 %; WW: 27,3; K: 4243,1 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 1878 kcal; B: 64,2 g; T: 49,7 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; W: 283,7 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 22,3 g; Sól: 5,1 g; Ener. z B: 13,7 %; Ener. z T: 23,8 %; Ener. z W: 62,8 %; Ener. z Bł.: 4,75 %; WW: 28,3; K: 3929,9 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 1891 kcal; B: 64,9 g; T: 49,8 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; W: 285,4 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 23,3 g; Sól: 5,1 g; Ener. z B: 13,7 %; Ener. z T: 23,7 %; Ener. z W: 62,8 %; Ener. z Bł.: 4,91 %; WW: 28,4; K: 4117,1 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 1628 kcal; B: 68,8 g; T: 65,2 g; Kw. tł. nasy.: 28,8 g; W: 181,2 g; W tym cukry: 47,8 g; Bł: 27 g; Sól: 5,4 g; Ener. z B: 16,9 %; Ener. z T: 36 %; Ener. z W: 47,8 %; Ener. z Bł.: 6,63 %; WW: 18,2; K: 3534,9 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 1874 kcal; B: 69,8 g; T: 51,8 g; Kw. tł. nasy.: 26,2 g; W: 273 g; W tym cukry: 78 g; Bł: 21,1 g; Sól: 5,8 g; Ener. z B: 14,9 %; Ener. z T: 24,9 %; Ener. z W: 60,5 %; Ener. z Bł.: 4,5 %; WW: 27,3; K: 3520,1 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 1779 kcal; B: 69,9 g; T: 60,3 g; Kw. tł. nasy.: 29,2 g; W: 270,1 g; W tym cukry: 89,5 g; Bł: 23,1 g; Sól: 5,6 g; Ener. z B: 15,7 %; Ener. z T: 30,5 %; Ener. z W: 55,1 %; Ener. z Bł.: 5,18 %; WW: 23,3; K: 3829 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 2180 kcal; B: 73,5 g; T: 85,8 g; Kw. tł. nasy.: 29,2 g; W: 270,1 g; W tym cukry: 82,1 g; Bł: 30,5 g; Sól: 4,2 g Ener. z B: 13,5 %; Ener. z T: 35,4 %; Ener. z W: 52,4 %; Ener. z Bł.: 5,6 %; WW: 27; K: 4359,9 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 2116 kcal; B: 75,5 g; T: 73,3 g; Kw. tł. nasy.: 27,7 g; W: 281,6 g; W tym cukry: 83,7 g; Bł: 30,9 g; Sól: 6,1 g; Ener. z B: 14,3 %; Ener. z T: 31,2 %; Ener. z W: 56,1 %; Ener. z Bł.: 5,85 %; WW: 28,2; K: 4441,1 mg | |

Jadłospisy 18.03-24.03.2024 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH

| | | DIETA PODSTAWOWA (1) | DIETA ŁATWOSTRAWNA (2) | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3) | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4) | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6) | DIETA PĄPKOWATA (12) | DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2) | DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIAŻY LUB LAKTACJI (C1) | DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIAŻY LUB LAKTACJI (C2) | |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 20.03.2024r. - ŚRODA | ŚNIADANIE | Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) | Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) | Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białek z zieleniną 72 g (JAJ) Pomidor bez skórki 50 g Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) | Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białek z zieleniną 72 g (JAJ) Pomidor bez skórki 50 g Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) | Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Masło 82% 15 g (MLE) | Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) | Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) | Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) | |
| | II ŚNIAD. | Smoothie jablko-nektaryna-marchew-banan-dynia 250 ml | Smoothie jablko-nektaryna-marchew-banan-dynia 250 ml | Jabłko gotowane 150 g | Jabłko gotowane 150 g | | Sok burak-ogórek kiszony 100 % 165 ml | | Smoothie jablko-nektaryna-marchew-banan-dynia 250 ml | Smoothie jablko-nektaryna-marchew-banan-dynia 250 ml | Smoothie jablko-nektaryna-marchew-banan-dynia 250 ml |
| | OBIAŁ | Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g (GLU PSZ) i masłem klarowanym 2 g (MLE) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Brokuł gotowany 60 g | Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g (GLU PSZ) i masłem klarowanym 2 g (MLE) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Brokuł gotowany 60 g | Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Bitki ze schabu 60 g w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 60 g | Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Bitki ze schabu 60 g w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 60 g | Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Bitki ze schabu 60 g w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Brokuł gotowany 60 g | Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 60 g | Żurek z ziemniakami i zieleniną 350 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 200 g (GLU PSZ) i masłem klarowanym 2 g (MLE) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Brokuł gotowany 60 g | Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g (GLU PSZ) i masłem klarowanym 2 g (MLE) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Brokuł gotowany 60 g | Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g (GLU PSZ) i masłem klarowanym 2 g (MLE) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Brokuł gotowany 60 g | |
| | KOLACJA | Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) | Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) | Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) | Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) | Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) | Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Masło 82% 15 g (MLE) | Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) | Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) | Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) | |
| POŚNIEK NOCNY | Jogurt naturalny 150 g (MLE) | Jogurt naturalny 150 g (MLE) | Jogurt naturalny 150 g (MLE) | Jogurt naturalny 150 g (MLE) | Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 30 g (GLU OW) | Jogurt naturalny 150 g (MLE) | Jogurt owocowy 150 g (MLE) | Jogurt naturalny 150 g (MLE) | Jogurt naturalny 150 g (MLE) | | |
| | Wskaźniki odżywcze: E: 2091 kcal; B: 72,5 g; T: 60 g; Kw. tł. nasy.: 26,7 g; W: 301,7 g; W tym cukry: 76,9 g; Bł: 31,5 g Sól: 4,2 g Ener. z B: 13,9%; Ener. z T: 25,8%; Ener. z W: 60,7%; Ener. z Bł.: 6,03%; WW: 30,1; K: 3904,7 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 2091 kcal; B: 72,5 g; T: 60 g; Kw. tł. nasy.: 26,7 g; W: 301,7 g; W tym cukry: 76,9 g; Bł: 31,5 g Sól: 4,2 g Ener. z B: 13,9%; Ener. z T: 25,8%; Ener. z W: 60,7%; Ener. z Bł.: 6,03%; WW: 30,1; K: 3904,7 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 1915 kcal; B: 76,2 g; T: 52,2 g; Kw. tł. nasy.: 23 g; W: 274,9 g; W tym cukry: 80,6 g; Bł: 20,2 g Sól: 3,3 g; Ener. z B: 15,9%; Ener. z T: 24,5%; Ener. z W: 59,5%; Ener. z Bł.: 4,21%; WW: 27,5; K: 3382,9 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 1915 kcal; B: 76,2 g; T: 52,2 g; Kw. tł. nasy.: 23 g; W: 274,9 g; W tym cukry: 80,6 g; Bł: 20,2 g Sól: 3,3 g; Ener. z B: 15,9%; Ener. z T: 24,5%; Ener. z W: 59,5%; Ener. z Bł.: 4,21%; WW: 27,5; K: 3382,9 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 1628 kcal; B: 72,9 g; T: 56,8 g; Kw. tł. nasy.: 22,9 g; W: 190,4 g; W tym cukry: 42 g; Bł: 31,5 g Sól: 3,8 g; Ener. z B: 17,9%; Ener. z T: 31,4%; Ener. z W: 50,7%; Ener. z Bł.: 7,73%; WW: 19,1; K: 3780,2 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 1928 kcal; B: 84,7 g; T: 62,9 g; Kw. tł. nasy.: 28,2 g; W: 246,3 g; W tym cukry: 66,5 g; Bł: 17,1 g Sól: 3,8 g; Ener. z B: 17,6%; Ener. z T: 29,4%; Ener. z W: 52,9%; Ener. z Bł.: 3,55%; WW: 24,7; K: 3186 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 1806 kcal; B: 63,8 g; T: 54,1 g; Kw. tł. nasy.: 23,6 g; W: 254,1 g; W tym cukry: 76,3 g; Bł: 27,9 g Sól: 3,3 g; Ener. z B: 14,1%; Ener. z T: 27%; Ener. z W: 59,4%; Ener. z Bł.: 6,16%; WW: 25,4; K: 3490,5 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 2091 kcal; B: 72,5 g; T: 60 g; Kw. tł. nasy.: 26,7 g; W: 301,7 g; W tym cukry: 76,9 g; Bł: 31,5 g Sól: 4,2 g Ener. z B: 13,9%; Ener. z T: 25,8%; Ener. z W: 60,7%; Ener. z Bł.: 6,03%; WW: 30,1; K: 3904,7 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 2091 kcal; B: 72,5 g; T: 60 g; Kw. tł. nasy.: 26,7 g; W: 301,7 g; W tym cukry: 76,9 g; Bł: 31,5 g Sól: 4,2 g Ener. z B: 13,9%; Ener. z T: 25,8%; Ener. z W: 60,7%; Ener. z Bł.: 6,03%; WW: 30,1; K: 3904,7 mg | | |

Jadłospisy 18.03-24.03.2024 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH

| | | DIETA PODSTAWOWA (1) | DIETA ŁATWOSTRAWNA (2) | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3) | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4) | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6) | DIETA PĄPKOWATA (12) | DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2) | DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIECI W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1) | DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIECI W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2) | |
|------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 18.03.2024 r. CZWARTEK | ŚNIADANIE | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Parówka cielęcno-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Papryka czerwona 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Parówka cielęcno-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Parówka cielęcno-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Parówka cielęcno-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Parówka cielęcno-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Papryka czerwona 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Miód 25 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Parówka cielęcno-wieprzowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Parówka cielęcno-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Papryka czerwona 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Parówka cielęcno-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | |
| | LIŚNIAD. | Jabłko 150 g | Jabłko 150 g | Jabłko gotowane 150 g | Jabłko gotowane 150 g | Jabłko 150 g Orzechy włoskie 15 g (<i>ORZ</i>) | | Jabłko 150 g | Jabłko 150 g Orzechy włoskie 20 g (<i>ORZ</i>) | Jabłko 150 g Orzechy włoskie 20 g (<i>ORZ</i>) | |
| | OBIAD | Bigos 380 g (<i>GLU PSZ, SEL SOJ, MLE, GOR, SO2</i>) Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) | Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 100 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) | Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 100 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) | Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 100 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) | Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 80 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) | Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, OZI, ORZ, SO2</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 80 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) | Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 80 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) | Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 80 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) | Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 100 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) | Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 100 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) |
| | KOLACJA | Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Serek naturalny do smarowania 50 g (<i>MLE</i>) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Serek naturalny do smarowania 50 g (<i>MLE</i>) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałatka z tuńczyka w sosie własnym i groszku konserwowego 50 g (<i>RYB, SOJ</i>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Herbata czarna 250 ml Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) |
| POŚNIEK NOCNY | Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>) | Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>) | Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>) | Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>) | Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>) Płatki owsiane górskie 20 g (<i>GLU OW</i>) | Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>) | Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>) | Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>) | Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>) | Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>) | |
| | | Wskaźniki odżywcze: E: 2039 kcal; B: 69,5 g; T: 71,5 g; Kw. tł. nasy.: 34,4 g; W: 263,1 g; W tym cukry: 83,3 g; Bł: 32,7 g; Sól: 6,6 g; Ener. z B: 13,6%; Ener. z T: 31,6%; Ener. z W: 54,8%; Ener. z Bł.: 6,39%; WW: 26,2; K: 4055,9 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 2058 kcal; B: 71 g; T: 76,1 g; Kw. tł. nasy.: 36,9 g; W: 258,9 g; W tym cukry: 82,1 g; Bł: 26,4 g; Sól: 5,8 g; Ener. z B: 13,8%; Ener. z T: 33,3%; Ener. z W: 52,9%; Ener. z Bł.: 5,13%; WW: 25,9; K: 3491,7 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 1921 kcal; B: 68,1 g; T: 66,7 g; Kw. tł. nasy.: 31,2 g; W: 252,4 g; W tym cukry: 80,1 g; Bł: 18,1 g; Sól: 4,4 g; Ener. z B: 14,2%; Ener. z T: 31,3%; Ener. z W: 54,4%; Ener. z Bł.: 3,77%; WW: 25,3; K: 3182,9 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 1922 kcal; B: 68,3 g; T: 66,7 g; Kw. tł. nasy.: 31,2 g; W: 252,7 g; W tym cukry: 80,6 g; Bł: 18,4 g; Sól: 4,4 g; Ener. z B: 14,2%; Ener. z T: 31,2%; Ener. z W: 54,5%; Ener. z Bł.: 3,82%; WW: 25,3; K: 3227,9 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 1676 kcal; B: 65,3 g; T: 70,6 g; Kw. tł. nasy.: 29,4 g; W: 180,9 g; W tym cukry: 46,3 g; Bł: 27,8 g; Sól: 4,6 g; Ener. z B: 15,6%; Ener. z T: 37,9 g; Ener. z W: 46,5%; Ener. z Bł.: 6,64%; WW: 18,3; K: 3016,8 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 1885 kcal; B: 67,9 g; T: 57,7 g; Kw. tł. nasy.: 24,8 g; W: 263,9 g; W tym cukry: 63 g; Bł: 14,4 g; Sól: 4,6 g; Ener. z B: 14,4%; Ener. z T: 27,6%; Ener. z W: 57,5%; Ener. z Bł.: 3,05%; WW: 26,4; K: 2639,3 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 1701 kcal; B: 58,9 g; T: 65,8 g; Kw. tł. nasy.: 33,3 g; W: 207,5 g; W tym cukry: 80,3 g; Bł: 22,2 g; Sól: 5 g; Ener. z B: 13,9%; Ener. z T: 34,8%; Ener. z W: 51,4%; Ener. z Bł.: 5,23%; WW: 20,9; K: 2806,5 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 2200 kcal; B: 74,6 g; T: 88,4 g; Kw. tł. nasy.: 38,3 g; W: 262,6 g; W tym cukry: 84,1 g; Bł: 28,4 g; Sól: 5,8 g; Ener. z B: 13,6%; Ener. z T: 36,2%; Ener. z W: 50,3%; Ener. z Bł.: 5,17%; WW: 26,3; K: 3640,5 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 2195 kcal; B: 74,2 g; T: 88,2 g; Kw. tł. nasy.: 38,2 g; W: 261,2 g; W tym cukry: 82,5 g; Bł: 27,7 g; Sól: 5,8 g; Ener. z B: 13,5%; Ener. z T: 36,2%; Ener. z W: 50,2%; Ener. z Bł.: 5,03%; WW: 26,1; K: 3586,5 mg | |

Jadłospisy 18.03-24.03.2024 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH

| | | DIETA PODSTAWOWA (1) | DIETA ŁATWOSTRAWNA (2) | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3) | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4) | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6) | DIETA PAKKOWATA (12) | DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2) | DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1) | DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2) |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 22.03.2024r. PIĄTEK | ŚNIADANIE | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 60 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Dżem 25 g Masło 82% 12,5 g (MLE) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) |
| | II ŚNIAD. | Mandarynka 100 g | Mandarynka 100 g | Jabłko gotowane 150 g | Jabłko gotowane 150 g | Mandarynka 100 g Orzechy laskowe 30 g (ORZ) | | Mandarynka 100 g | Mandarynka 100 g Orzechy laskowe 30 g (ORZ) | Mandarynka 100 g Orzechy laskowe 30 g (ORZ) |
| | OBIAD | Zupa grochowa z ziemniakami 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Miruna smażona 90 g z sosem po grecku 60 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 60 g | Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 60 g | Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku z włoszczyzny 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) | Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku z włoszczyzny 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) | Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana 60 g | Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku z włoszczyzny 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 60 g | Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 350 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana 60 g | Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Miruna smażona 90 g z sosem po grecku 60 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 60 g | Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 60 g |
| | KOLACJA | Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) | Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) | Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z włoszczyzną 180 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) | Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z włoszczyzną 180 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) | Herbata czarna 250 ml Sałatka z brązowego ryżu z tuńczykiem 200 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) | Herbata czarna 250 ml Sałatka z brązowego ryżu z tuńczykiem 200 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) | Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 12,5 g (MLE) | Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE) | Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) |
| POŚNIEK NOCNY | Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) | Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) | Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) | Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) | Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 20 g (GLU OWS) | Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) | Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) | Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) | Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) | Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) |
| | Wskaźniki odżywcze: E: 2275 kcal; B: 97,5 g; T: 61,7 g; Kw. tł. nasy.: 23,4 g; W: 315,4 g; W tym cukry: 88,7 g; Bł: 37 g Sól: 3,3 g Ener. z B: 17,1 %; Ener. z T: 24,4 %; Ener. z W: 58,7 %; Ener. z Bł.: 6,48 %; WW: 31,7; K: 4374,4 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 2014 kcal; B: 84,4 g; T: 52,8 g; Kw. tł. nasy.: 24,1 g; W: 284,8 g; W tym cukry: 99,4 g; Bł: 31,5 g Sól: 3,5 g Ener. z B: 16,8 %; Ener. z T: 23,6 %; Ener. z W: 59,7 %; Ener. z Bł.: 6,27 %; WW: 28,4; K: 4040,8 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 1866 kcal; B: 72,1 g; T: 44,6 g; Kw. tł. nasy.: 21,3 g; W: 282,2 g; W tym cukry: 93,5 g; Bł: 23,2 g Sól: 3,3 g Ener. z B: 15,5 %; Ener. z T: 21,5 %; Ener. z W: 63 %; Ener. z Bł.: 4,98 %; WW: 28,3; K: 3331,8 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 1866 kcal; B: 72,1 g; T: 44,6 g; Kw. tł. nasy.: 21,3 g; W: 282,2 g; W tym cukry: 93,5 g; Bł: 23,2 g Sól: 3,3 g Ener. z B: 15,5 %; Ener. z T: 21,5 %; Ener. z W: 63 %; Ener. z Bł.: 4,98 %; WW: 28,3; K: 3331,8 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 1715 kcal; B: 80,3 g; T: 62,4 g; Kw. tł. nasy.: 24,1 g; W: 189,2 g; W tym cukry: 58,4 g; Bł: 36,8 g Sól: 3,2 g; Ener. z B: 18,7 %; Ener. z T: 32,8 %; Ener. z W: 48,4 %; Ener. z Bł.: 8,56 %; WW: 18,6; K: 3687,4 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 1944 kcal; B: 78,1 g; T: 52,3 g; Kw. tł. nasy.: 22,9 g; W: 278 g; W tym cukry: 75,1 g; Bł: 20 g Sól: 3,9 g; Ener. z B: 16,1 %; Ener. z T: 24,2 %; Ener. z W: 59,3 %; Ener. z Bł.: 4,12 %; WW: 27,9; K: 3086,2 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 1758 kcal; B: 77,1 g; T: 49 g; Kw. tł. nasy.: 22,1 g; W: 239,8 g; W tym cukry: 99,8 g; Bł: 26,6 g Sól: 2,7 g; Ener. z B: 17,5 %; Ener. z T: 25,1 %; Ener. z W: 57,6 %; Ener. z Bł.: 6,03 %; WW: 24; K: 3435,3 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 2328 kcal; B: 90,4 g; T: 72,9 g; Kw. tł. nasy.: 26,5 g; W: 289 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 33,4 g Sól: 3,5 g Ener. z B: 15,5 %; Ener. z T: 32 %; Ener. z W: 52,5 %; Ener. z Bł.: 5,72 %; WW: 28,9; K: 4223,6 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 2214 kcal; B: 88,7 g; T: 71,7 g; Kw. tł. nasy.: 25,5 g; W: 286,6 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 34,2 g Sól: 3,5 g Ener. z B: 16 %; Ener. z T: 29,2 %; Ener. z W: 54,9 %; Ener. z Bł.: 6,16 %; WW: 28,6; K: 4225,6 mg | |

Jadłospisy 18.03-24.03.2024 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH

| | | DIETA PODSTAWOWA (1) | DIETA ŁATWOSTRAWNA (2) | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3) | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4) | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6) | DIETA PĄPKOWATA (12) | DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2) | DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIAŻY LUB LAKTACJI (C1) | DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIAŻY LUB LAKTACJI (C2) | |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 23.03.2024r. SOBOTA | ŚNIADANIE | Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) | Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) | Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) | Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) | Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Miód 25 g Masło 82% 12,5 g (MLE) | Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) | Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) | Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) | |
| | IEŚNIAD. | Jabłko 150 g | Jabłko 150 g | Jabłko gotowane 150 g | Jabłko gotowane 150 g | Jabłko 150 g Migdały 30 g (ORZ) | | Jabłko 150 g | Jabłko 150 g Migdały 30 g (ORZ) | Jabłko 150 g Migdały 30 g (ORZ) | |
| | OBIAD | Zupa fasolowa z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Brokuł gotowany 60 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) | Zupa ziemniaczana przecierana z zieleciną 370 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Brokuł gotowany 60 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) | Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos potrawkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Gulasz z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 60 g | Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos potrawkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Gulasz z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 60 g | Zupa ziemniaczana przecierana z zieleciną 370 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos koperkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Brokuł gotowany 60 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) | Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos potrawkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Gulasz z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Marchew gotowana 60 g | Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Gulasz z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Marchew gotowana 60 g | Zupa ziemniaczana przecierana z zieleciną 350 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos koperkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Brokuł gotowany 60 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) | Zupa ziemniaczana przecierana z zieleciną 370 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Brokuł gotowany 60 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) | Zupa ziemniaczana przecierana z zieleciną 370 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Brokuł gotowany 60 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) |
| | KOLACJA | Herbata czarna 50 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) | Herbata czarna 50 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) | Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg z zieleciną 52 g (MLE) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) | Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg z zieleciną 52 g (MLE) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) | Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg z zieleciną 52 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) | Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (JAJ) Masło 82% 12,5 g (MLE) | Herbata czarna 50 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) | Herbata czarna 50 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) | Herbata czarna 50 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) | Herbata czarna 50 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) |
| POŚILEK NOCNY | Jogurt owocowy 150 g (MLE) | Jogurt owocowy 150 g (MLE) | Jogurt owocowy 150 g (MLE) | Jogurt owocowy 150 g (MLE) | Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 20 g (GLU OW) | Jogurt owocowy 150 g (MLE) | Jogurt owocowy 150 g (MLE) | Jogurt owocowy 150 g (MLE) | Jogurt owocowy 150 g (MLE) | Jogurt owocowy 150 g (MLE) | |
| | Wskaźniki odżywcze: E: 2368 kcal; B: 90,8 g; T: 63,2 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; W: 337,3 g; W tym cukry: 94,2 g; Bł: 41,2 g Sól: 4,1 g Ener. z B: 15,3 %; Ener. z T: 24 %; Ener. z W: 60,4 %; Ener. z Bł.: 6,94 %; WW: 33,8; K: 4936,7 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 2201 kcal; B: 79,7 g; T: 62,1 g; Kw. tł. nasy.: 30,2 g; W: 313,2 g; W tym cukry: 94 g; Bł: 31,2 g Sól: 4,1 g Ener. z B: 14,5 %; Ener. z T: 25,4 %; Ener. z W: 59,8 %; Ener. z Bł.: 5,67 %; WW: 31,4; K: 4466,8 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 2069 kcal; B: 79,7 g; T: 63,1 g; Kw. tł. nasy.: 29,1 g; W: 284,4 g; W tym cukry: 87 g; Bł: 19,1 g Sól: 5,1 g; Ener. z B: 15,4 %; Ener. z T: 27,4 %; Ener. z W: 56,9 %; Ener. z Bł.: 3,73 %; WW: 28,5; K: 3427,1 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 2071 kcal; B: 79,9 g; T: 63,1 g; Kw. tł. nasy.: 29,1 g; W: 284,7 g; W tym cukry: 87,5 g; Bł: 19,4 g Sól: 5,1 g; Ener. z B: 15,4 %; Ener. z T: 27,4 %; Ener. z W: 56,9 %; Ener. z Bł.: 3,73 %; WW: 28,5; K: 3427,1 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 1769 kcal; B: 76,4 g; T: 64,5 g; Kw. tł. nasy.: 22 g; W: 203,3 g; W tym cukry: 55,6 g; Bł: 35 g Sól: 2,7 g; Ener. z B: 17,3 %; Ener. z T: 32,8 %; Ener. z W: 49,9 %; Ener. z Bł.: 7,92 %; WW: 20,4; K: 4049,1 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 1875 kcal; B: 68,8 g; T: 53,6 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; W: 270,1 g; W tym cukry: 67,7 g; Bł: 27,5 g Sól: 3,83 g; Ener. z B: 14,7 %; Ener. z T: 25,7 %; Ener. z W: 59,2 %; Ener. z Bł.: 3,22 %; WW: 27,1; K: 2774 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 1955 kcal; B: 72,9 g; T: 61,2 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; W: 263 g; W tym cukry: 92,7 g; Bł: 27,5 g Sól: 3,83 g; Ener. z B: 14,9 %; Ener. z T: 28,2 %; Ener. z W: 56,6 %; Ener. z Bł.: 5,62 %; WW: 26,5; K: 3933,2 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 2389 kcal; B: 85,7 g; T: 77,7 g; Kw. tł. nasy.: 31,6 g; W: 315,5 g; W tym cukry: 95,3 g; Bł: 35,1 g Sól: 4,1 g Ener. z B: 14,4 %; Ener. z T: 29,4 %; Ener. z W: 55,9 %; Ener. z Bł.: 5,89 %; WW: 31,6; K: 4700,2 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 2389 kcal; B: 85,7 g; T: 77,7 g; Kw. tł. nasy.: 31,6 g; W: 315,5 g; W tym cukry: 95,3 g; Bł: 35,1 g Sól: 4,1 g Ener. z B: 14,4 %; Ener. z T: 29,4 %; Ener. z W: 55,9 %; Ener. z Bł.: 5,89 %; WW: 31,6; K: 4700,2 mg | | |

Jadłospisy 18.03-24.03.2024 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH

| | DIETA PODSTAWOWA (1) | DIETA ŁATWOSTRAWNA (2) | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3) | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZIALENIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4) | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6) | DIETA PĄPKOWATA (12) | DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2) | DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1) | DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2) | | |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 24.03.2024r. NIEDZIELA | ŚNIADANIE | Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Serek naturalny do smarowania 50 g (<i>MLE</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Dżem 25 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Serek naturalny do smarowania 50 g (<i>MLE</i>) Pomidor bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Serek naturalny do smarowania 50 g (<i>MLE</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Jajko na twardo 25 g (<i>JAJ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Dżem 25 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser topiony 30 g (<i>MLE</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | |
| | LIŚNIAD. | Mandarynka 100 g | Mandarynka 100 g | Jabłko gotowane 150 g | Jabłko gotowane 150 g | Mandarynka 100 g Orzechy nerkowca 30 g (<i>ORZ</i>) | Mandarynka 100 g | Mandarynka 100 g | Mandarynka 100 g | Mandarynka 100 g | |
| | OBIAD | Rosół z makaronem i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ</i>) Sałatka z gotowanymi buraków z cebulą 105 g Kapsuły czerwonej 100 g Sos pieczeniowy 100 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Pieczeń ze schabu 60 g (<i>GLU PSZ</i>) | Rosół z makaronem i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ</i>) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Sos pieczeniowy 100 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Pieczeń ze schabu 60 g (<i>GLU PSZ</i>) Kalafior gotowany 60 g | Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos pieczeniowy 100 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 60 g Pieczeń ze schabu 60 g (<i>GLU PSZ</i>) | Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos pieczeniowy 100 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 60 g Pieczeń ze schabu 60 g (<i>GLU PSZ</i>) | Rosół z makaronem i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Sos pieczeniowy 80 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Pieczeń ze schabu 60 g (<i>GLU PSZ</i>) Kalafior gotowany 60 g | Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos pieczeniowy 100 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 60 g Pieczeń ze schabu 60 g (<i>GLU PSZ</i>) | Rosół z makaronem i zieleciną 350 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 140 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ</i>) Sałatka z gotowanymi buraków z cebulą 105 g Sos pieczeniowy 80 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Pieczeń ze schabu 60 g (<i>GLU PSZ</i>) Kalafior gotowany 60 g | Rosół z makaronem i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ</i>) Sałatka z gotowanymi buraków z cebulą 105 g Sos pieczeniowy 100 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Pieczeń ze schabu 60 g (<i>GLU PSZ</i>) | Rosół z makaronem i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ</i>) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Sos pieczeniowy 100 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Pieczeń ze schabu 60 g (<i>GLU PSZ</i>) | Rosół z makaronem i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ</i>) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Sos pieczeniowy 100 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Pieczeń ze schabu 60 g (<i>GLU PSZ</i>) |
| | KOLACJA | Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Połędwica sopocka 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Połędwica sopocka 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Połędwica sopocka 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</i>) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Połędwica sopocka 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Herbata czarna 250 ml Pomidor 50 g Połędwica sopocka 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Połędwica sopocka 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Połędwica sopocka 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) | Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Połędwica sopocka 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) |
| POŚNIEK NOCNY | Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>) | Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>) | Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>) | Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>) | Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>) Platki owsiane górskie 20 g (<i>GLU OW</i>) | Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>) | Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>) | Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>) | Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>) | | |
| | Wskaźniki odżywcze: E: 2235 kcal; B: 80,1 g; T: 61,1 g; Kw. tł. nasy.: 31,1 g; W: 325,9 g; W tym cukry: 92,1 g; Bł: 32,4 g Sól: 5 g Ener. z B: 14,3 %; Ener. z T: 24,6 %; Ener. z W: 61,2 %; Ener. z Bł.: 5,78 %; WW: 32,4 ; K: 3765,2 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 2242 kcal; B: 79,7 g; T: 62,1 g; Kw. tł. nasy.: 31,1 g; W: 325,7 g; W tym cukry: 92,1 g; Bł: 31,8 g Sól: 5 g Ener. z B: 14,2 %; Ener. z T: 24,9 %; Ener. z W: 61 %; Ener. z Bł.: 5,67 %; WW: 32,5 ; K: 3656,9 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 1842 kcal; B: 71,8 g; T: 55,1 g; Kw. tł. nasy.: 27,6 g; W: 253,9 g; W tym cukry: 88 g; Bł: 20,5 g Sól: 3,2 g; Ener. z B: 15,6 %; Ener. z T: 26,9 %; Ener. z W: 57,3 %; Ener. z Bł.: 4,51 %; WW: 25,3; K: 3439,5 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 1846 kcal; B: 72 g; T: 55,1 g; Kw. tł. nasy.: 27,6 g; W: 254,4 g; W tym cukry: 88,8 g; Bł: 20,9 g Sól: 3,2 g; Ener. z B: 15,6 %; Ener. z T: 26,9 %; Ener. z W: 57,4 %; Ener. z Bł.: 4,53 %; WW: 25,3; K: 3508,2 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 1670 kcal; B: 74,1 g; T: 61 g; Kw. tł. nasy.: 24,6 g; W: 191,9 g; W tym cukry: 50,4 g; Bł: 33,3 g Sól: 3,1 g; Ener. z B: 17,8 %; Ener. z T: 32,9 %; Ener. z W: 50 %; Ener. z Bł.: 8 %; WW: 19,2; K: 3679 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 1849 kcal; B: 76,8 g; T: 55,5 g; Kw. tł. nasy.: 26,6 g; W: 250,4 g; W tym cukry: 71,4 g; Bł: 17,5 g Sól: 3,4 g; Ener. z B: 16,6 %; Ener. z T: 27,7 %; Ener. z W: 56,1 %; Ener. z Bł.: 3,78 %; WW: 25 ; K: 3124,4 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 1856 kcal; B: 70,5 g; T: 55,1 g; Kw. tł. nasy.: 27,1 g; W: 256,1 g; W tym cukry: 92,9 g; Bł: 29,4 g Sól: 3,7 g; Ener. z B: 15,2 %; Ener. z T: 26,7 %; Ener. z W: 58,3 %; Ener. z Bł.: 6,34 %; WW: 25,7 ; K: 3408,1 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 2235 kcal; B: 80,1 g; T: 61,1 g; Kw. tł. nasy.: 31,1 g; W: 325,9 g; W tym cukry: 92,1 g; Bł: 32,4 g Sól: 5 g Ener. z B: 14,3 %; Ener. z T: 24,6 %; Ener. z W: 61,2 %; Ener. z Bł.: 5,78 %; WW: 32,4 ; K: 3765,2 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 2242 kcal; B: 79,7 g; T: 62,1 g; Kw. tł. nasy.: 31,1 g; W: 325,7 g; W tym cukry: 92,1 g; Bł: 31,8 g Sól: 5 g Ener. z B: 14,2 %; Ener. z T: 24,9 %; Ener. z W: 61 %; Ener. z Bł.: 5,67 %; WW: 25,3 ; K: 3656,9 mg | | |